క్లుప్తంగా

జోరుగా చెరువు అభివృద్ధి పనులు



చెరువు అభివృద్ధి పనులు పరిశీలిస్తున్న సర్పంచ్ జాన్

కాళ్ల: మండలంలోని కలవపూడి గ్రామంలో మంచినీటి చెరువు అభివృద్ధి పనులు జోరుగా సాగుతున్నాయి. గ్రామ సర్పంచ్ గేదెల జాన్ గ్రామ పెద్దల సహకారంతో మంచినీటి చెరువు అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నారు. చెరువు చుట్టూ గట్టును పటిష్టంగా ఏర్పాటు చేసి, పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని గ్రామ సర్పంచ్ గేదెల జాన్ తెలిపారు. మంచి నీటి చెరువు అభివృద్ధికి గ్రామ పెద్దలు ముందుకు రావడం అభినందనీయమన్నారు. చెరువు అభివృద్ధి పనులను శుక్రవారం ఆయన పర్యవేక్షించారు.

డ్రెయిన్లలో పూడిక తీత పనులు



కుప్పనపూడిలో డ్రెయిన్‌లో పూడిక తీస్తున్న దృశ్యం

ఆకివీడు: వర్షపు నీటి ప్రవాహానికి అడ్డు లేకుండా డ్రెయినేజీలను శుభ్రపరచే కార్యక్రమాన్ని మండలంలోని కుప్పపూడి పంచాయతీలో చేపట్టారు. గత రెండు రోజులుగా గ్రామంలోని పలు డ్రెయిన్లలో పూడిక తీత, చెత్త తొలగింపు కార్యక్రమాల్ని విస్తృతంగా చేపట్టారు. దీంతో రోడ్లపై వర్షపు నీరు నిలబడకుండా డ్రెయిన్ల ద్వారా కొట్టుకుపోతుంది. గ్రామంలో రోడ్ల వర్షపు నీటితో ముంపుకు గురి కాకుండా ఉన్నాయని గ్రామ కార్యదర్శి ఆనందభూషణం చెప్పారు. మురుగు నీటి నిల్వల్ని కూడా తొలగింపు చర్యలు చేపట్టామన్నారు. సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు.

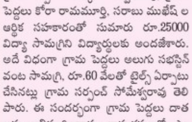
విద్యా సామగ్రి పంపిణీ



విద్యార్థులకు విద్యాసామగ్రి పంపిణీ చేసిన దృశ్యం

కాళ్ల: విద్యార్థులకు విద్యా సామాగ్రి అందించేందుకు దాతలు ముందుకు రావడం అభినందనీయమని పెదఅమిరం గ్రామ సర్పంచ్ డొక్కు సోమేశ్వరరావు అన్నారు. గ్రామంలో మండల పరిషత్ స్పెషల్ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు దాతల సహకారంతో విద్యా సామగ్రి పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం నిర్వహించారు. గ్రామ సర్పంచ్ డొక్కు సోమేశ్వరరావు, గ్రామ పెద్దలు కోరా రామమూర్తి, సరాబు ముఖేష్ ల ఆర్థిక సహకారంతో సుమారు రూ.25000 విద్యా సామగ్రిని విద్యార్థులకు అందజేశారు. అదే విధంగా గ్రామ పెద్దలు అలుగు సభోస్టిన్ వంట సామగ్రి, రూ.60 వేలతో టైల్స్ ఏర్పాటు చేసినట్లు గ్రామ సర్పంచ్ సోమేశ్వరరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ పెద్దలు దాతలను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఎంఈఓ రవీంద్ర, గ్రామ ఉప సర్పంచ్ జవ్వాది కిషోర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారీ అన్నసమారాధన



అన్నసమారాధన నిర్వహిస్తున్న దృశ్యం

భీమవరం (ప్రకాశంచౌక్): పట్టణంలోని టూటౌన్ 36వ వార్డు, రామరాజు తోటలో మావుళ్లమ్మ అమ్మవారి 39వ, జాతర మహోత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా శుక్రవారం అన్న సమారాధన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో అన్న సమారాధన కార్యక్రమాన్ని ప్రధాన దాతలు వేగేశ్న గోపాల కృష్ణంరాజు , వేగేశ్న శివరామరాజు పూజాదికాలు నిర్వహించి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మావుళ్ళమ్మ సేవాసమితి అధ్యక్ష కార్యదర్శులు రామాయణం వెంకటలక్ష్మి తులసి పార్వతి, రేవూరి గోగురాజులు తెలిపారు. ఆర్.ఆర్. ఫౌండేషన్ అధినేత రామాయణం సుధీర్, పంజా లక్ష్మణరావు, అమృతలూరి భాస్కరరావు, మావూరి సుందరరావు, కోరసిక వెంకటేశ్వరరావు, కె.పి.రాజు, కొండేపూడి గణపతి, మొదలవలస నాగేశ్వరరావు, కోరసిక వెంకన్న, అల్లు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు సర్వసభ్య సమావేశం

ఆకివీడు: నగర పంచాయతీ సర్వ సభ్య సమావేశం శనివారం మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు నిర్వహించనున్నట్లు కమిషనర్ జీవీ.కృష్ణ మోహన్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సమావేశానికి చైర్‌పర్సన్ జామి హైమావతి అధ్యక్షత వహిస్తారని, కౌన్సిల్ సభ్యులు హాజరవ్వాలని కోరారు. అజెండాకు తీసుకువచ్చిన అంశాల్ని సమావేశంలో చర్చిస్తారన్నారు.

పెన్షన్ల పంపిణీపై ఎంపీడీవో సమీక్ష



కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కార్యదర్శులు, అధికారులు

భీమవరం అర్బన్: జులై 1న ఉదయం 6 నుంచి ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లు పంపిణీ అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని ఎంపీడీవో వెంకటరమణ కార్యదర్శులకు సూచించారు. భీమవరంలోని మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం పంచాయతీ, సంక్షేమ కార్యదర్శులకు ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ల పంపిణీపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ ఒక్కో సచివాలయ ఉద్యోగి 50 పెన్షన్లు ఇవ్వాల్సి ఉంటుందని ఈ సంఖ్య కొద్దిగా పెరిగినప్పటికీ ఇవ్వొచ్చన్నారు. పెన్షన్లు ఎక్కువగా ఉన్న క్లస్టర్లలో అదనంగా ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగులను ఎంపిక చేయాలన్నారు. ఇప్పటికే సచివాలయాల వారీగా పెన్షన్ మ్యాపింగ్ పూర్తి చేశామన్నారు. పెన్షన్ల సొమ్మును ఈ నెల 29న డీడీవో, పంచాయతీ కార్యదర్శి, వెల్ఫేర్ అసిస్టెంట్‌లు బ్యాంకుకు వెళ్లి విత్ డ్రా చేయాలన్నారు. పెన్షన్ల పంపిణీ సొమ్ము ముట్టినట్లుగా రిజిస్టర్‌లో సిబ్బంది సంతకం తీసుకోవాలన్నారు. అదే విధంగా పెన్షన్ సొమ్ము ముట్టినట్లుగా పెన్షన్‌దారుని రసీదుపై సంతకం తీసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. అనంతరం ఆన్‌లైన్‌లో పొందుపరచాలన్నారు. సమావేశంలో వివిధ శాఖల అధికారులు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, సంక్షేమ కార్యదర్శులు, తదితరులు ఉన్నారు.

సికిల్ సెల్ ఎనీమియాపై అవగాహన ర్యాలీ



కృష్ణాయపాలెం గ్రామంలో సికిల్ సెల్ ఎనీమియాపై అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న వైద్య సిబ్బంది

తాడేపల్లిగూడెం రూరల్: మండలంలోని కృష్ణాయపాలెం అంగన్‌వాడీ సెంటర్ నెం.129 ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం సికిల్ సెల్ ఎనిమియాపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ కే.శ్రీదేవి వ్యాధి లక్షణాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గురించి వివరించారు. సికిల్‌సెల్ ఎనిమియా అనేది వంశపారంపర్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుందన్నారు. సాధారణంగా ఎర్ర రక్తకణాలు పిప్పర మెంట్ ఆకారంలో ఉంటాయని, ఇవి శరీరమంతా ప్రయాణిస్తూ ఆక్సిజన్‌ను అందజేస్తాయన్నారు. అయితే కొంత మందిలో ఈ రక్తకణాలు కొడవలి (సికిల్) ఆకారం లోకి మార్పు చెందుతాయన్నారు. దంపతులకు ఇటువంటి లక్షణాలు ఉంటే వారి పిల్లలకు రక్తంలోని రెండు జన్యు కణాలు వంపు తిరిగి ఉంటాయన్నారు. అటువంటి వారు పుట్టుకతోనే ఆరోగ్య సమస్యలతో మొదలవుతాయన్నారు. ఈ విషయాలను తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎన్ఎం టి.సుభాషిణి, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు ఇ.సూర్యకుమారి, పి.ప్రమీల, పి.కనకదుర్గాంబ, ఆశా కార్యకర్తలు ఎం.నాగమణి, సీహెచ్.లక్ష్మి, అనంతలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు గీతామందిరంలో రంగస్థల కళాకారుల సమావేశం

తాడేపల్లిగూడెం (టీఓసీ): స్థానిక మండల రంగస్థల కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం 145వ నెలవారి సభా కార్యక్రమం ఈ నెల 30వ తేదీ ఆదివారం సాయంత్రం గీతా మందిరంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు అధ్యక్షుడు సూరంపూడి వెంకట రమణ, ప్రధాన కార్యదర్శి చింతకాయల వంశీ కృష్ణ, కోశాధికారి తగరంపూడి మురళీకృష్ణలు తెలిపారు. పెదవెల్లమిల్లికి చెందిన వాస్తు పండితులు దండమూడి సత్యనారాయణకు గౌరవ సత్కారం, భీమవరంనకు చెందిన సాయి ఘంటసాల ఆర్కెస్ట్రా నిర్వాహకులు తమిరి సాంబమూర్తికి కళా సత్కారం, కొమ్ముగూడెం వ్యాయమ ఉపాధ్యాయులు కొత్త సుభద్రకు ఉద్యోగ సేవా పురస్కారం, కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతున్న సీనియర్ భజన కళాకారుడు ఇసరపు అబ్బులకు ఆర్థిక సత్కారం అందజేస్తామని తెలిపారు.

ఉన్నత లక్ష్యాలతో చదవాలి

నరసాపురం: విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలతో చదివి, విజయాలు సాధించాలని నరసాపురం ఆర్డీవో ఎం.అచ్యుత్ అంబరీష్ సూచించారు. శుక్రవారం శ్రీ సూర్యా కళాశాలలో ఇంటర్ ఫలితాల్లో అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు అభినందన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆర్డీవో అంబరీష్ మాట్లాడుతూ మంచి లక్ష్యంతో కష్టపడితే ప్రయోజనం ఉంటుందన్నారు. జూనియర్ ఎంపీసీ విభాగంలో 400 పైగా మార్కు లు సాధించిన 90 మంది విద్యార్థులను అభినందించారు.

పాలిటెక్నిక్‌తో ప్రయోజనాలెన్నో



మాట్లాడుతున్న పాలకవర్గ అధ్యక్షుడు గ్రంధి సత్యనారాయణ

తాడేపల్లిగూడెం: పాలిటెక్నిక్ చదువుతో ప్రయోజనాలెన్నో ఉన్నాయని వాసవీ పాలకవర్గ అధ్యక్షుడు గ్రంధి సత్యనారాయణ అన్నారు. శుక్రవారం పెదతాడేపల్లిలోని వాసవీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో పాలిటెక్నిక్ మొదటి ఏడాది తరగతుల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. పదో తరగతి తర్వాత విద్యార్థులు ఇంటర్మీడియట్ చదవాలా, పాలిటెక్నిక్ చదవాలా అనే సందిగ్ధంలో ఉంటారని, ఇంజనీరింగ్ పట్ల ఆసక్తి ఉన్నవారు పాలిటెక్నిక్‌ను ఎంచుకుంటే మంచి ఫలితాలతో పాటు చక్కని భవిష్యత్‌ను సాధించడానికి అవకాశం ఉందన్నారు. పాలిటెక్నిక్ కోర్సుల్లో చేరడం వల్ల ఇంజనీరింగ్ సబ్జెక్టుల్లో పట్టును సాధించి పారిశ్రామిక రంగ అవసరాలకు ఉపయోగపడే విధంగా కోర్సు పూర్తి చేసి ఉద్యోగం సాధించే అవకాశం ఉందన్నారు.

నగేష్‌బాబుకు మండలి చైర్మన్ పరామర్శ



బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శిస్తున్న శాసన మండలి చైర్మన్ కొయ్యే మోషేన్ రాజు

భీమవరం అర్బన్: మండలంలోని తుందుర్రులో పుత్ర శోకంతో బాధపడుతోన్న కోయ నగేష్‌బాబు (కాంట్రాక్టర్)ను, కుటుంబ సభ్యులను శుక్రవారం రాష్ట్ర శాసన మండలి చైర్మన్ కొయ్యే మోషేన్ రాజు పరామర్శించారు. నగేష్‌బాబు పెద్ద కుమారుడు కోయ రాజేంద్ర రామ్ (20) శుక్రవారం భీమవరం నుంచి తుందుర్రుకు ద్విచక్ర వాహనంపై తమ్ముడితో కలిసి వస్తుండగా తాడేరు వద్ద ఆర్టీసీ బస్సు ఢీకొట్టడంతో రాజేంద్రరామ్ అక్కడిక్కడే దుర్మరణం చెందాడు. రాష్ట్ర శాసన మండలి చైర్మన్ కొయ్యే మోషేన్ రాజు ప్రమాద ఘటన వివరాలను అడిగి తెలుసుకొని తన ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్త పరిచారు. అధైర్యపడొద్దని మేమంతా అండగా ఉన్నామని ధైర్యం చెప్పారు. కొయ్యే మోషేన్‌రాజు వెంట గన్నాబత్తుల నాగేశ్వరరావు, గన్నాబత్తుల శ్రీనివాస్, కొయ్యే సుందరరాజు, తదితరులు ఉన్నారు.

దాతల సహకారం అభినందనీయం



విద్యార్థికి సైకిల్ అందజేస్తున్న దృశ్యం

భీమవరం (ప్రకాశంచౌక్): ప్రతిభ కలిగి పేదరికంతో ఉన్నత విద్యకు వెళ్లలేని వారికి దాతలు స్వచ్ఛంద సంస్థలు చేయూతనందివ్వడం గొప్ప విశేషమని భీమవరం వన్ వన్ ఎస్సై వెంకటేశ్వరరావు అన్నారు. శ్రీవిజ్ఞానవేదిక ఆధ్వర్యంలో వెంకట్రామ థియేటర్ వద్ద పేద విద్యార్థికి దాతల సహకారంతో నూతన సైకిల్, నోట్ పుస్తకాలు విద్యా సామాగ్రి అందించే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఎస్ఐ వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ దాతల సహకారంతో చదివిన విద్యార్థులెందరో ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నారని, ఇటువంటి వారికి వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తున్న దాతలు సేవలు అద్వితీయమని అన్నారు. నిర్వాహకులు చెరుకువాడ రంగసాయి మాట్లాడుతూ భీమవరం ఏఆర్ కేఆర్ మున్సిపల్ హైస్కూల్లో పదో తరగతి చదువుతున్న సిహెచ్ నరేంద్రకుమార్ కు పట్టణానికి చెందిన వంగలపూడి రాధాకుమారి సహకారంతో నూతన సైకిల్, నోట్ పుస్తకాలు, విద్యా సామగ్రి అందజేశామని అన్నారు. అనంతరం రాధకుమారి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ప్రేమాలయంలోని వృద్ధులకు భోజనాలు, పండ్లు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో దాత వంగలపూడి రాధకుమారి, లయన్స్ క్లబ్ పట్టణ ఉపాధ్యక్షుడు నరహరిశెట్టి కృష్ణ, అరసవల్లి సుబ్రమణ్యం, షేహనాజ్, పులపర్తి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ తన ఆలోచన సరళిని మార్చుకోవాలి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న పాక సత్యనారాయణ

భీమవరం (ప్రకాశంచౌక్): కాంగ్రెస్ పార్టీ తన ఆలోచన సరళిని మార్చుకోవాలని, కాంగ్రెస్ పార్టీ విష ప్రచారాలను చేస్తూ విధ్వంసాలకు సృష్టించబోతుందని, కాంగ్రెస్ పార్టీకి స్థిరత్వం ఆలోచన విధానం లేదని బీజేపీ రాష్ట్ర క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్ పాక సత్యనారాయణ విమర్శించారు. భీమవరంలో విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ వామపక్షాలను కలుపుకుని వింత పోకడల ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుతుందని, రాజ్యాంగాన్ని సవరిస్తారని విష ప్రచారాలను చేస్తుందన్నారు. గడిచిన పదేళ్లలో ప్రధాని మోదీ పాలన అమోఘమని, రాజ్యాంగాన్ని తుచ తప్పకుండా అమలు చేసిందని మోదీ ప్రభుత్వమేనని అన్నారు. ఎస్సీ ఎస్టీ హక్కులను మరుస్తారని కాంగ్రెస్ చేస్తున్న విష ప్రచారాన్ని ప్రజలు తిప్పి కొడతారని, ప్రజల మనోభావాల్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ దెబ్బతీస్తుందని అన్నారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, వాస్తవాలను తెలుసుకోవాలని అన్నారు. బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు నార్ని తాతాజీ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానం సరిగ్గా లేదని, అధికార దాహంతో వారి వ్యవహారి శైలి తుంగలోకి తొక్కుకుంటూ హక్కులను కాలరాస్తున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానాలను వారి చేస్తున్న విష ప్రచారాలను ప్రజలకు తెలియజేస్తామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు పేరిచర్ల సుభాష్, కాగిత సురేంద్ర, అల్లూరి సాయి దుర్గ రాజు, కురెళ్ళ నరసింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నడుద్దాం.. రోగాలను జయిద్దాం

- మారుతున్న జీవనశైలితో నడకకు పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యం
- ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకర్ల సందడి
- ప్రజల్లో ఆరోగ్యంపై పెరిగిన శ్రద్ధ



జాగింగ్ చేస్తున్న వాకర్స్

తణుకు అర్బన్: మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా అనేక మంది ఊబకాయం, షుగర్, బీపీ తదితర దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వీటన్నింటినీ ఎదుర్కొనేందుకు నడక చక్కటి ఆరోగ్య సూత్రమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం మందులతోనే సరిపెట్టుకోకుండా క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్ అలవాటు చేసుకుంటే మెరుగైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని సూచిస్తున్నారు. నేటి ఆధునిక కాలంలో సైన్స్ దినదినాభివృద్ధి చెంది నడిచే రోజులు పోయి గాలిలో దూసుకుపోతూ ఎగిరే కాలం వచ్చింది. దీంతో మానవాళిలో అనేకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు, మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి వంటి పరిస్థితులు కుంగదీస్తుండగా, మరోపక్క నేటి ఆహార అలవాట్లు, జీన్స్ వంటి పరిస్థితుల్లో ఊబకాయం సమస్య కూడా తీవ్రతరమైంది. ఏ వైద్యుడికి చూపించినా నడవండి ఆరోగ్యం బాగుంటుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా రెండేళ్లపాటు మరణమృదంగం వాయించిన కోవిడ్ మహమ్మారి సైతం ఆరోగ్యం పట్ల హెచ్చరికలు జారీచేసి వెళ్లింది. దీంతో చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు వారి పరిమితిని బట్టి నడిచేస్తున్నారు. వయస్సుకు సరిపడా అడుగులు వేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు.

ఉదయం, సాయంత్రం నడక..

నడకపై ఏర్పడిన అవగాహనతో దినకరుడు రాకముందే పట్టణాల్లో క్రీడా ప్రాంగణాలు, ఖాళీ మైదానాల్లోను, గ్రామాల్లో అయితే ఊరి పొలిమేర వరకు చకచకా నడిచేస్తున్నారు ప్రజలు. ముఖ్యంగా ఉదయం నడక కారణంగా సూర్యరశ్మి శరీరాన్ని తాకి ఎముకల్లో కాల్షియం లోపాలను అధిగమించవచ్చని వైద్యులు చెబుతుండడంతో అధికశాతం ఉదయాన్నే నడుస్తుండగా, ఉదయం కుదరని వారు మాత్రం సాయంత్రం నుంచి రాత్రి వరకు నడక పని పెట్టుకున్నారు. తణుకులో శ్రీచిట్టూరి ఇంద్రయ్య మెమోరియల్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల వాకర్స్‌కు వేదికగా మారింది. వాకింగ్ అనంతరం వ్యాయామాలు, యోగా చేస్తున్నారు. సీనియర్ సిటిజన్స్ నడక అనంతరం పిచ్చాపాటి కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. జెడ్పీ బాయ్స్ హైస్కూలు క్రీడా ప్రాంగణం, జాతీయ రహదారి, రాష్ట్రపతి రోడ్డు, సుగర్స్ పార్కు ప్రాంతాల్లో వాకర్స్ విధిగా నడిచేస్తున్నారు. ఏ రోగమని ఆస్పత్రికి వెళ్లి వైద్యుడిని సంప్రదించినా మందులతోపాటు ప్రతి రోజూ 30 నుంచి 45 నిముషాలపాట నడక తప్పనిసరి అని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బీపీ, షుగర్ వంటి వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ నడక ఎంతో మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా శరీర అవయవాలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి గుండె పనితీరు బాగుంటుందనేది వైద్యుల సూచన.

నడకతో ప్రయోజనాలివే...

- క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల ఎండార్ఫిన్స్ అనే హార్మోన్లు విడుదలై మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
- ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్, కంగారు అంశాలను అధిగమించవచ్చు.
- గుండె, ఊపిరితిత్తులకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తాయి.
- గుండె సంబంధిత జబ్బులు, పక్షవాత వంటివి దరిచేరవు.
- అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి రోగాలను నియంత్రిస్తుంది.
- కీళ్లు, కండరాలు సాగుతూ శక్తి పెరిగి నడిచేందు కు పూర్తిస్థాయిలో సమతుల్యత తీసుకువస్తుంది.
- శరీరంలోని అధిక కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- శరీరానికి మంచి శ్వాస, అధికస్థాయిలో ఆక్సిజన్ తీసుకునేలా చేస్తుంది.
- మోకాలు, చీలమండలు మృదువుగా మారి అనుకూలంగా ఉంటాయి.
- ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి.
- మానసికంగా ఉత్సాహాన్ని, ఉల్లాసాన్ని ఇస్తుంది.
- రక్తంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది.
- జీవితకాలం పెరుగుతుంది.
- మెదడును ఉత్తేజితం చేస్తుంది.
- అధిక బరువును తగ్గిస్తుంది.
- విటమిన్ డి లోపం ఉండదు.
- క్యాన్సర్ రిస్కు తగ్గిస్తుంది.
- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

నడక జీవిత కాలాన్ని పెంచుతుంది



30 సంవత్సరాలు దాటిన వారంతా నడకను దినచర్యగా తీసుకోవాల్సిన అవసరంఉంది. నడక కారణంగా ముఖ్యంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. దీంతో గుండె సంబంధిత జబ్బులు రావు.

– రావుల రాంబాబు, వాకర్, తణుకు

నడక జీవనశైలిలో భాగంగా మారింది



నేటి పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవనశైలిలో వాకింగ్, జాగింగ్ ఒక భాగంగా చేసుకోవాలి. నిత్యం నడక నడిచే అలవాటున్న వారికి అనారోగ్యాలు దరిచేరవు. మంచి ఆరోగ్యానికి నడకను ఒక పరిష్కారంగా చెప్పుకోవచ్చు. గత 8 ఏళ్లుగా వాకింగ్, జాగింగ్ చేస్తూ ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను.

– అత్యం వెంకటరత్నం, వాకర్, తణుకు

వాకింగ్‌తో ఉల్లాసం..



వాకింగ్ చేస్తుంటే ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి అధికమవుతున్న నేటి రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ వాకింగ్ చేయాలి. బీపీ, షుగర్ వంటి వ్యాధులు రావు. అవి ఉన్నవారిలో వ్యాధులు నియంత్రణలోనే ఉంటాయి. వాకింగ్ చేయని రోజు ఎంతో బద్ధకంగా ఏ పనిచేయ బుద్ధి కాని పరిస్థితి వస్తుంది.

– సంగిరెడ్డి శ్రీనివాస్, వాకర్, తణుకు

సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి



ముదునూరు ప్రాథమిక వైద్య ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించిన భానునాయక్

పెంటపాడు: సీజనల్ వ్యాధులపై అధికారులందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా ఆరోగ్యశాఖ అదనపు వైద్యాధికారి డాక్టర్ భాను నాయక్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఆయన పెంటపాడు మండలం ముదునూరు ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రాన్ని అకస్మికంగా సందర్శించారు. సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. లాబ్, ఆపరేషన్ థియేటర్, మందుల గది, స్టాక్ రిజిస్టర్ తదతర రికార్డులను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వర్షాకాలం ప్రారంభమవుతున్న దృష్ట్యా ప్రధానంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ప్రబలే వ్యాధుల పట్ల సిబ్బంది, సబ్ సెంటర్ల సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నాను. పీహెచ్‌సీలలో జరిగే సాధారణ సమావేశాలలో ప్రధానంగా గ్రామీణ తాగునీటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. క్లోరినైజేషన్, నీటి పరీక్షల శాంపిల్స్ తీసుకొని పరీక్షలకు పంపాలన్నారు. డయేరియా వంటి వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. మందులు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలన్నారు. వీలైతే రక్తపూతలు తీసుకోవాలని, ప్రత్యేక వైద్యశిబిరాలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని డాక్టర్ పూజితకు ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీహెచ్ఈవో సత్యనారాయణ, సూపర్‌వైజర్లు, పార్మసీ రాంబాబు, రెడ్డిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ అధికారులతో ఎమ్మెల్యే సమీక్ష సమావేశం

భీమవరం (ప్రకాశంచౌక్): భీమవరం పురపాలక సంఘ అధికారులతో ఎమ్మెల్యే పులపర్తి రామాంజనేయులు సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పట్టణాభివృద్ధికి సంబందించిన అంశాలను, తాగునీటి సమస్యలు, టిడ్కో ఇళ్ల కేటాయింపు తదితర అంశాలపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. శానిటేషన్ క్రమబద్ధీకరించడానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, డ్రెయినేజీ సిల్ట్ లను తొలగించాలని అసిస్టెంట్ కమిషనర్‌ను ఆదేశించారు. పట్టణంలో రోడ్లను విస్తరింప చేయడం రోడ్డు ఆక్రమణలను తొలగించడం తదితర ప్లానింగ్ అంశాలను సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో మునిసిపల్ కమిషనర్ ఎం.శ్యామల, హౌసింగ్ పీ.డీ. పిచ్చియ్య , అసిస్టెంట్ మునిసిపల్ కమీషనర్ ఎ.శ్రీ విద్య, మునిసిపల్ ఇంజనీర్ పి.త్రినాధరావు, అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్ పి.గౌరు, మునిసిపల్ రెవెన్యూ అధికారి పి.వి.రంగారావు, మునిసిపల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దుర్గమ్మ భూమి లీజు వేలం వాయిదా

పెనుమంట్ర: గ్రామంలో వేంచేసియున్న కనకదుర్గమ్మ ఆలయ భూముల లీజు వేలం వాయిదా వేసినట్లు ఆలయ ఈవో శ్రీనివాసరావు శుక్రవారం తెలిపారు. ఆలయానికి చెందిన 4.80 ఎకరాల పంట భూమిని లీజు వేలం శుక్రవారం నిర్వహించాల్సి ఉండగా వేలంలో పాల్గొనేందుకు రైతులు ఎవరూ ముందుకు రాకపోవడంతో వాయిదా వేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇది ఇలా ఉండగా ఈ వేలంకు సంబంధించి అధికారులు ప్రకటనతో కూడిన ప్లెక్సీని ఆలయ ఆవరణలో ప్రదర్శనకు పెట్టారు. అందులో మాత్రం ఈ నెల 28న ఉదయం 2 గంటలకు ఆలయం వద్ద వేలం నిర్వహించబడునని ఆ ప్రకటనలో పేర్కొనడం హాస్యాస్పదంగా ఉంది. తదుపరి వేలం ఎప్పుడు నిర్వహించే తేదీ తెలియజేస్తామని ఈవో వివరణ ఇచ్చారు.

ఘనంగా ఆలయ వార్షికోత్సవం

మొగల్తూరు: మండలంలోని పేరుపాలెం నార్త్‌లోని ఇంజేటివారిపేటలో శ్రీ గొంతేనమ్మ ఆలయ మొదటి వార్షికోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి చెందిన శ్రీవాణి ట్రస్ట్, సమరసత సేవా ఫౌండేషన్ ఆర్థిక సహకారంతో ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించారు. శుక్రవారం ఆలయ అర్చకులు కోసూరి శ్రీనివాసాచార్యుల ఆధ్వర్యంలోపాలపర్తి శ్రీనివాస్, నేతల నర్సింహరావు, పాలపర్తి నాగరాజు దంపతులచే సామూహిక పూజలు నిర్వహించారు. మండల సంయోజకులు కటికల బాలాజి, సహాయ సంయోజకులు ఆముదాలపల్లి రాంబాబు, నేదునూరి శ్రీనివాస్ పూజా కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షించారు. వినుకొండ రాంబాబు, ఆముదాలపల్లి వీర బ్రహ్మం సిద్ధాంతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గణపవరం డిగ్రీ కాలేజీలో పీజీకోర్సు

గణపవరం: గణపవరం చింతలపాటి మూర్తిరాజు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కాలేజీలో ఈవిద్యా సంవత్సరం నుంచి పీజీ కోర్సు ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రిన్సిపల్ పి.నిర్మలకుమారి తెలిపారు. ఈమేరకు ఉన్నతాధికారుల నుంచి అనుమతి వచ్చిందన్నారు. 2024–25 లో తమ కాలేజీలో ఎంకాం కోర్సు ప్రారంభించేందుకు అనుమతి వచ్చిందన్నారు. డిగ్రీ పాసై, ఏపీపీజీ సెట్‌లో అర్హత సాధించిన వారు ఎంకాం కోర్సులో ప్రవేశానికి అర్హులని తెలిపారు.ఈ అవకాశాన్ని గణపవరం పరిసర గ్రామాల విద్యార్థులు వినియోగించుకోవాలని ఆమె కోరారు. పూర్తిగా గ్రామీణ ప్రాంతాలైన గణపవరం, నిడమర్రు, ఆకివీడు, ఉంగుటూరు, అత్తిలి మండలాల్లోని విద్యార్థులకు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని భావిస్తున్నామని ఆమె చెప్పారు. తమ కాలేజీలో పీజీ కోర్సు కు అనుమతి ఇచ్చిన ఉన్నత విద్యాశాఖ కమిషనర్ పోలా భాస్కర్‌కు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.